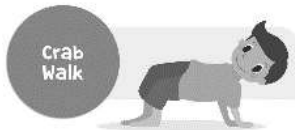


## GR.3 Afrikaans KDA WEEK 10



### Maandag:

- Laat ons jou liggaam opwarm, hardloop een keer om die huis.
- Jy is op die strand, loop een keer soos 'n krap om die huis.



- Maak asof jy 'n eenhoring perd is, staan bene bymekaar, stap een tree vorentoe met jou linkerbeen, hou jou agterbeen reguit, terwyl jy jou voorste (linker) been 90 ° buig, strek jou arms in die lug en hou hande by mekaar. Doen dieselfde aan die regterkant. (Doen 2 stelle houvas vir 20 sekondes)



- Knie aandrywers. Staar voete skouerlengte uitmekaar, lig jou arms na die kant, dieselfde hoogte as jou skouers, bring jou linkerbeen op na jou liggaam terwyl jy jou arm na jou knie beweeg, doen dieselfde met jou regterbeen. (Doen 2 stelle van 20 knie-aandrywers)



- Sy buig. Staan voete skouerlengte uitmekaar, buig jou linkerarm en plaas jou hand op jou heup, lig die regterarm op, hou jou arm reguit, buig na jou linkerkant met die gebuigde arm, beweeg weer op. Doen dieselfde aan jou regterkant. (Doen 2 stelling van 20 aan elke kant)



### Dinsdag:

- Laat ons jou liggaam opwarm, hardloop een keer om die huis.
- Laat ons een keer soos 'n padda om die huis spring.



- Staan voete skouerlengte van mekaar, plaas jou hande op jou heupe, draai na jou regterkant en maak jou linkerarm reguit terwyl jy draai, draai dan na jou linkerkant en maak jou regterarm reguit. (Doen 2 stelling van 20 aan elke kant van die agterste draaie)



- Maak asof jy 'n windpomp is. Staan bene skouerlengte uitmekaar, lig jou arms na jou sy, dieselfde hoogte as jou skouers, raak jou regtervoet met jou linkerhand, gaan weer op, raak jou linkervoet met jou regterhand. (Doen 2 stelling van 20 aan elke kant van die windpomp)



## Woensdag:

- Laat ons jou liggaam opwarm, hardloop een keer om die huis.
- Laat ons een keer soos 'n beer om die huis rondloop.



- Laat ons strek soos 'n piranha. Lê op jou maag, lig jou voete effens van die vloer af, beweeg jou hande agteruit na jou bene, lig jou bors van die vloer en hou jou heupe op die vloer. (Doen 2 stelle ophou vir 20 sekondes)



- Kom ons leer 'n nuwe rympie oor ons liggaamsdele. Onthou om aan die spesifieke liggaamsdele te raak.



## Donderdag:

- Laat ons jou liggaam opwarm, hardloop een keer om die huis.
- Kom ons stap soos 'n eend in die huis.



- Dit is tyd om 'n nuwe oefening aan te leer wat sy been oplig genoem word. Staan voete skouerlengte uitmekaar, arms voor jou liggaam, lig jou linkerbeen na die kant, hou jou regterbeen reguit, hou jou liggaam in regop posisie. Doen dieselfde aan jou regterkant. (Doen 2 stelde van 20 aan elke kant)



- Onthou jy die laaste twee nuwe oefeninge. Kom ons oefen dit, dit was die muuropstoot en die sit-up. (Doen slegs 10 van elke oefening)



### Vrydag:

- Hardloop twee keer om die huis.
- Speel buite!!

